



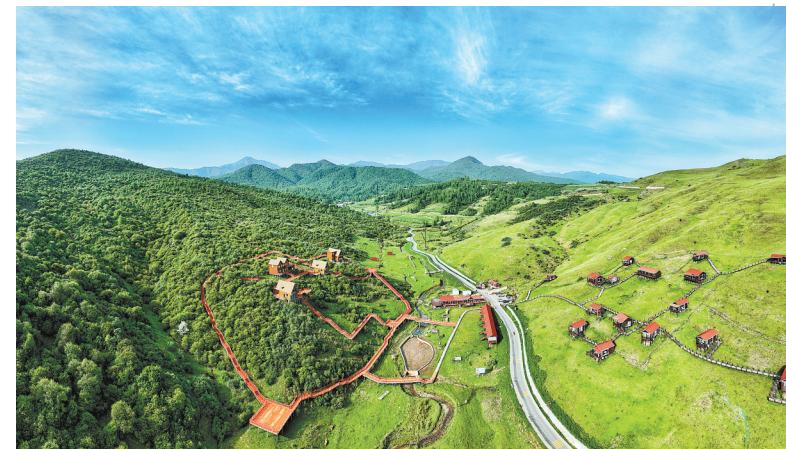
陇原寻秋 感受康养旅居之美

编者按

康养旅居，是健康养生与旅游居住深度交融的新型生活方式。在陇原大地，这幅画卷正徐徐铺展：陇南生态秘境中，青山绿水间呼吸鲜氧、舒缓身心；兰州周边温泉小镇里，温润汤泉驱散疲惫、滋养身心；河西走廊田园村落内，静谧农家体验农耕、安享岁月……如今，康养旅居渐成风尚，甘肃诸多佳地成为人们追寻健康与宁静的向往之所。本期，就让我们一同走进这些陇原康养旅居秘境。



渭源县五竹镇峡口水库 曹新杰



康乐县草长沟 张维吉

定西康养旅居推荐地

临洮南屏山 在定西市临洮县南部的群山之中，南屏山如一位温润的守护者，以3126米的主峰傲然矗立，用98%的原始植被覆盖率编织出一张绿色的生态网，成为陇原大地上一处不可多得的康养旅居胜地。

驱车沿盘山公路而上，仿佛在斑斓的画卷中穿行。公路如银链般缠绕在山峦间，行至半途，眼前忽然开阔——翻滚的云海正从山谷间涌来，洁白的云浪在松林间奔腾起伏，时而如轻纱漫舞，时而如万马奔腾，远山的轮廓在云海中若隐若现，宛如仙境。打开车窗，清新的空气瞬间涌入，那是松林特有的清香，混合着湿润的山气，深吸一口，五脏六腑都仿佛被涤荡干净。这片茂密的原始松林更是天然的“疗愈场”，松针释放着特有的芳香，每一次呼吸都成了对身体的温柔呵护，久居都市的烦躁与疲惫在此刻悄然消散。

行至山腰，一汪碧水忽然闯入视线——那便是镶嵌在山间的海甸峡水库。水库如一块巨大的碧玉，被群山温柔环抱，水质清澈见底，倒映着蓝天白云与两岸的苍翠松涛，乘船游览其

间，船桨划破水面，激起层层涟漪，两岸的山景随船移动，时而可见峭壁上的野花绽放，时而听闻林间的鸟鸣清脆，山水相映间，心灵也变得澄澈宁静。

南屏山的魅力更藏在宜人的气候里。清晨，你可以在林间漫步，看阳光透过枝叶洒下斑驳光影，听露水从叶片滴落的声音；午后，坐在水库边的凉亭里，泡一壶当地的春尖茶，看云卷云舒，任山风拂过脸颊；傍晚，登上观景台，看夕阳为云海镀上金边，看暮色为山林披上轻纱。在南屏山，康养不再是刻意的追寻，而是融入日常的惬意与悠然，每一寸风景都在诉说着与自然共生的美好。

通渭温泉度假区 在定西通渭这片黄土高原与陇中丘陵相拥的土地上，秋日的温泉度假区恰似一颗温润的明珠，承载着千年养生智慧，静静流淌出独属于陇原的康养温情。这里的温泉早在北魏时期便被郦道元载入《水经注》，“温谷水所出也，东北流注于渭”的记载，为这汪汤泉镀上跨越时光的历史光晕。

通渭温泉的珍贵，始于它的“天生

丽质”。作为西北地区罕见的优质温泉，泉水从地下深处奔涌而出，水量充沛且常年恒温。秋日里，汨汨暖流中裹挟着大自然的馈赠——偏硅酸、锶、氟等多种对人体有益的微量元素。这些天然成分是温柔的守护者：偏硅酸滋养肌肤，让每一寸肌肤在泉水中滋润得细腻柔滑；锶元素助力骨骼强健，氟离子守护牙齿健康，“美容养颜、安神益精”的功效，早已被世代当地人亲身验证。当身体浸入温润的泉水中，暖流从四肢百骸蔓延开来，宛如无数温柔的手轻抚疲惫筋骨，紧绷的神经渐渐松弛，积攒的压力随袅袅水汽一同蒸腾消散。

如今的通渭温泉度假区，早已不只是简单的泡汤之地。这里配套着舒适的康养民宿、地道的养生药膳餐厅。秋日泡汤过后，不妨品尝一碗用温泉水烹制的当归羊肉汤，鲜醇汤汁入喉，暖意从胃里缓缓漫到心底；也可在康养理疗区，享受一场结合温泉水疗的按摩，让身心在温热与舒缓中，得到全方位的滋养与放松，将秋日的疲惫彻底涤荡。

陇南康养旅居推荐地

康县青龙山 青龙山是陇南康养旅居版图上一颗温润的明珠。它以“文旅康养”为底色，巧妙糅合“山地运动”的活力与“古道文化”的厚重。

在这里，康养不是沉闷的“静养”，而是与自然、文化、运动的深度相融。若想享受舒适便捷的旅居体验，周边的酒店便是绝佳选择——清晨在落地窗前接过第一缕山风，午后去恒温泳池里舒展筋骨，或是在健身房的器械上挥汗如雨，让身体在动静之间找到平衡。

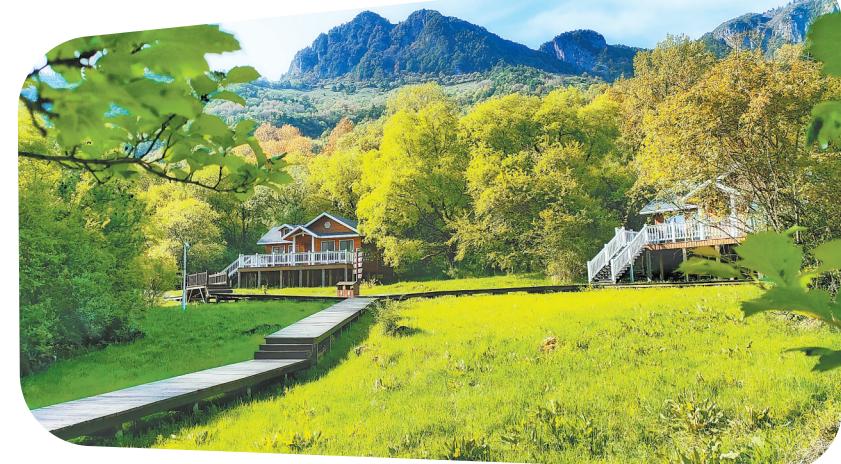
登山爱好者则能在青龙山找到属于自己的乐趣。拾级而上，山路两旁的灌木伸手可及，叶片上的露珠折射着阳光，空气中弥漫着松针与泥土混合的清新气息。偶尔有松鼠从枝头窜过，惊起几片落叶，顺着山势悠悠飘落。行至山腰的观景台，驻足回望，能看见度假区的红顶建筑散落在绿荫间，远处的梯田如层层绿浪，而更远处的山峦则在薄雾中若隐若现，像一幅晕染开的水墨画。

在这里，康养不再是简单的休

憩，而是让身心在自然的怀抱里舒展，在运动的活力中唤醒，在文化的肌理中沉淀，最终找到与生活温柔相处的方式。

两当云屏三峡 云屏三峡，是陇南大地上一方被秋光晕染的天然康养秘境。这片承载着岁月沉淀的土地，因土地峡、观音峡、西沟峡三段峡谷得名，秋日里，褪去青绿绸带的峡谷换上斑斓霓裳，缠绕着逶迤山峦，将自然的疗愈之力深深镌刻进每一寸肌理。

走进这里，满目斑斓便成了最治愈的“良方”。长岭在薄雾中舒展起伏，层峦间松树依旧苍翠，桦树却已披上金橙盛装，深秋的色彩浓烈如泼墨，风过林梢，叶片簌簌作响似私语，轻轻拂去心头的浮躁。三段峡谷各藏秋日康养妙趣：土地峡赫红岩壁在秋阳下更显沧桑，静立崖边观想，任心神在岁月沉淀中渐渐安定；观音峡苔藓依旧苍翠垂挂，飞瀑溅落潭中，湿润的空气里裹挟着草木的芬芳，偶见阳光穿瀑，彩虹轻悬，静坐观



两当县云屏三峡 杨晓

赏，疲惫便随之消散；西沟峡幽邃静谧，一线天光透过枝叶洒下，脚步声与山雀振翅声交织共鸣，独处之时，更易听见内心的声音。四季皆可康养，而秋日里，观层林尽染最能舒展心怀，长居于此，便是与这秋日自然达成一场温柔的和解。

在这里，康养不是刻意追求，而是晨起沿溪漫步，看秋水漫过青石、

平凉康养旅居推荐地

生态上杨·醉美小岔 在平凉崆峒区上杨乡的群山环抱中，藏着一处名为“生态上杨·醉美小岔”的康养宝地。这里以小岔村为核心，依托2000余亩郁郁葱葱的槐林，打造出平凉市规模最大的森林康养园区，成为人们远离喧嚣、拥抱自然的绝佳去处。

走进秋日的小岔村，最先撞入眼帘的是漫山遍野的槐林。褪去了春末夏初“雪坠枝头”的娇柔，槐树换上了沉稳的秋装，墨绿的枝叶间渐染橙黄，偶有几片泛黄的叶子随风轻颤，似在与盛夏作别。虽无槐花如雪绽放，空气中却仍萦绕着一丝若有若无的淡香，那是阳光晒透槐叶的醇厚气息，深吸一口，沁人心脾的是秋日独有的干爽与清润。

林间蜿蜒的木栈道覆盖着一层薄薄的落叶，踩上去沙沙作响，像是秋光奏响的轻曲。耳畔是清脆的鸟鸣穿梭林间，与枝叶摩擦的簌簌声交织成天然乐章；头顶，交错的槐枝织就一张浓密的“金绿伞”，阳光透过叶隙洒下细碎的光斑，在栈道上随微风轻轻晃动。行走其间，光影流转，恍若踏入被秋光包裹的童话秘境。

这片秋日槐林不仅是赏景佳处，更是天然的“康养氧吧”。超高的负氧离子混杂着草木的干爽气息，每一次呼吸都像是在给身心作深度净化。久居都市的疲惫与浮躁，在这槐林的静谧与秋光的温柔里，悄然消融，只余满心的松弛与安然。

灵台中医药养生馆 在平凉市灵

台县这片浸润着中医药文化的土地上，中医药养生馆宛如一座承载千年智慧的宝库，静静诉说着中医康养的独特魅力。这里不仅是展示中医药文化的窗口，更是游客体验中医康养、调理身心的温馨港湾。

推开养生馆的大门，一股淡淡的药香便扑面而来，瞬间让人静下心来。馆内的展示区宛如一条穿越时空的长廊，从《黄帝内经》的经典抄本到历代名医的行医典故，从形态各异的中药材标本到古朴的制药器具，每一件展品都在无声地讲述着中医药文化的悠久历史与深厚底蕴。你可以在这里看到当归、黄芪、党参等陇东地道药材的原生形态，了解它们从采摘到炮制的全过程，直观感受“药食同源”的古老智慧，仿佛亲手

触摸到中医药文化的脉络。

而养生馆的核心魅力，更在于其贴心周到的康养服务。无论是因旅途疲惫想要舒缓筋骨，还是希望通过中医调理改善体质，这里都能提供精准的解决方案。经验丰富的中医师会通过“望闻问切”的传统诊法，为你量身定制康养方案；康复理疗区里，艾灸的温热、推拿的力道、针灸的精准，能有效缓解肩颈酸痛、失眠乏力等不适，让身体在传统疗法的滋养下逐渐舒展；养生保健区则提供药浴、药膳指导等服务，你可以泡一泡由道地药材熬制的药浴，闻着药材的清香静心凝神，在中医师的讲解中读懂身体的信号，在理疗的舒适中感受身心的放松。

临夏康养旅居推荐地

康乐草长沟 草长沟藏于临夏州太子山腹地，秋日里，这片土地褪去了盛夏的葱郁，万亩松林依旧苍翠挺拔，如茵的高山草甸却染上了一层温柔的金黄，远远望去，宛如一幅被秋光晕染的天然山水画卷，静谧而绚烂。

沿着蜿蜒的木栈道缓缓前行，仿佛走进了秋日的童话世界。栈道旁，褪去繁花的草木凝着清露，偶有熟透的野果坠在枝头；溪流潺潺依旧，却添了几分清冽，水声与林间落叶的簌簌声交织，成了秋日里最动听的旋律。

在草长沟，最惬意的莫过于在森林野营地开启一场“野奢”体验。支起帐篷，躺在褪去翠绿、覆着薄霜的柔软草甸上，抬头便是澄澈如洗的秋日晴空，待到夜幕降临，繁星缀满天际，仰望星空，便能感受宇宙的浩瀚与神秘。山风拂过，带着松林的清香与草木的干爽，与自然私语，身心在山野的怀抱中彻底舒展。若遇雨后初霁，更是幸运。湿润的空气里混着泥土与松针的气息，一道绚丽的彩虹常横跨山谷，一端连着金黄草甸，一端接着黛色松林，如梦如幻，让人沉醉不知归

处。这里的森林草山覆盖率高达95%，当你静卧在海拔2400米的草甸上，看云影悠悠掠过太子山巍峨的雪峰，秋日的辽阔与静谧漫过心头，所有烦恼也随之飘散。

和政三岔沟风景区 在临夏州和政县西南部的群山褶皱里，三岔沟风景区如一幅被时光温柔呵护的田园画卷，静静铺展在陇原大地上。这里是康养旅居者追寻宁静与治愈的理想之地。

沿着蜿蜒的山路驶入三岔沟，首先闯入视野的是道路两旁连绵起伏的山坡。它们如被绿毯精心覆盖的巨大脊背，高峻却不凌厉，翠绿的松柏与低矮的灌木丛交织出层次丰富的绿意，春有山花点缀其间，夏有浓荫遮蔽烈日，秋有红叶渲染山谷，冬有白雪轻覆枝头，四季轮转皆有景致可赏。车行或步行其间，目光所及皆是生机勃勃的绿意，连空气都仿佛被过滤得清新透亮，深吸一口，满是草木与泥土的芬芳。

更添灵秀的是穿谷而过的小溪，它如一条灵动的银带，从山谷深处潺潺流淌而来。溪水清澈得能看见水底

圆润的鹅卵石，阳光透过水面折射出细碎的光斑，水流时而平缓如镜，映出两岸的绿树青山；时而遇石转折，激起悦耳的叮咚声，与林间的鸟鸣、风吹树叶的沙沙声共同奏响自然的交响乐。

散落其间的民居与小桥，为这幅自然画卷增添了人间烟火气。依山而建的农家小院白墙灰瓦，院墙边种植着果树与蔬菜，鸡犬相闻的声响从院落中传出，透着质朴的生活气息。横跨溪涧的小桥多是石质或木质，造型简约却与周边环境浑然一体，站在桥上看溪水悠悠流过，看村民牵着牛羊从桥上走过，“小桥流水人家”的诗意图在此刻生动呈现。

在这里，你可以晨起沿溪漫步，看晨雾在山谷间缭绕，听溪水唤醒沉睡的草木；午后坐在农舍小院的凉棚下，喝一杯当地的春尖茶，看阳光透过树叶洒下斑驳光影；傍晚看夕阳为山坡镀上金边，看炊烟在村庄上空袅袅升起。三岔沟用它的青山绿水、田园诗意，为每一位到访者营造出远离喧嚣的宁静港湾，让身心在自然与田园的怀抱中得到最温柔的治愈。



东乡盛世滨湖旅游区 冯乐凯